

الفصل الثامن

وهن السفر بالطائرات النفائة

لقد أصبح السفر بالطائرات النفائة من مميزات القرن العشرين ، وبهذه الوسيلة أصبح من الممكن عبور القارات وجمع الليل بالنهار خلال ساعات معدودة .

ولكن للجسم نظام هرموني دقيق جداً يرتبط بالنظام الكوني بدقة فائقة . فتتظيم الإفراز الهرموني بين الليل والنهار أمر من أعجب العجائب في الجسم ، فحرارة الجسم ليلاً أكثر منها في الصباح ، وإفراز الغدة النخامية للهرمون ACTH المحرض على إفراز الكورتيزون من قشر الكظر يبدأ ليلاً لينتهي في الصباح ، والنوم الطبيعي يكون بالنعاس الذي يبدأ بفعل إفرازات هرمونية تبدأ ليلاً وأما الاستيقاظ النشط فيكون مع طلوع الشمس . . .

ويعتقد أنّ هذا التنظيم يتم بفعل الغدة الصنوبرية ، وبوساطة هرمون الميلاتونين . وعلى أية حال يمكن أن تحدث اضطرابات هرمونية في حالات السفر بين نصفي الكرة الأرضية بحيث ينتقل المسافر من منطقة يحل فيها النهار إلى منطقة يحل فيها الليل خلال ساعات قليلة . فالسفر من الولايات المتحدة إلى أوروبا يسبب خللاً في النظم الهرموني ، فعندما تكون الساعة ٧ قبل الظهر في نيويورك تكون في الوقت ذاته ٧ أو ٨ ليلاً في بعض مناطق أوروبا ، والسفر بالطائرة النفائة من نيويورك إلى أوروبا سيسبب شعوراً بالتعب والإعياء نتيجة الاضطرابات الهرمونية الممكنة الحدوث . فلو سافرت ليلاً من نيويورك فإنك ستصل صباحاً إلى أوروبا فتضطّر للنوم العميق خلال ذلك النهار ، وبذلك تضيع

يوماً من وقتك الثمين ، وسيختل إفراز هرمون الميلاتونين فتشعر بالوهن والتعب العامّ لمدة يوم أو يومين بعد الوصول .

ولقد أعطيت النصائح التالية لتخفيف وهن السفر بالطائرات النفّاثّة :

أولاً : سافر خلال النهار كلما أمكنك ذلك ، لتصل ليلاً إلى المكان الذي تبتغي الوصول إليه فتنام كسائر الناس^(١) .

ثانياً : استعمل نظام الوجبات : وجبة احتفال - وجبة سريعة - وجبة احتفال .

ويكون تطبيقها كالتالي :

قبل ٤ أيام من المغادرة تجنب النوم المتأخر ، واقض أكثر وقتك نائماً .

في اليوم الثالث قبل المغادرة ، اجعل وجبتك وجبة احتفالات :

تشتمل على فطور وغداء غنيين بالبروتينات : كثير من الأسماك والدجاج والبيض (بياض البيض إذا كنت محمياً عن الكولسترول) ، والديك الرومي ، واللبن واللبنة القليلة الدسم ، وكذلك الأجبان ، والحبوب والبقوليات العالية البروتينات .

وأما العشاء فيجب أن يحتوي على سكريات مركبة كثيرة كالباستا والبطاطا ، والخضار المنشأة ، والحلويات المختلفة (ما لم تكن أنت مريضاً سكرياً) .

والأهم من ذلك كله ألا تأخذ أي غذاء يحتوي على مادة الكافئين بين الساعة ٣-٥ مساء .

(لا شاي ، ولا قهوة ، ولا شوكولا ، ولا كاكاو . . وانتبه للمسكنات ومضادات البرد ففيها كافئين) .

وأما اليوم الثاني قبل المغادرة فيكون يوم الصيام ، لا تتجاوز فيه الحريرات ١٠٠٠ حرّة ، ويشتمل على السلطات والشوربات ، والفواكه ، وبعض خبز

(١) قد لا يكون ذلك سهلاً ، فسفر الطائرات محدد وفق اعتبارات دولية .

المعجنات . (استعمل الخبز القليل الحريات - ٤٠ حرّة بكل شريحة - واجعل مرق السلطات بلا دسم)

والجدول ٢٨ يبين نموذجاً من وجبة يوم الصيام المطبقة في سفر الطائرات
النفائة .

وأما في اليوم السابق للمغادرة ، فيكون كوجبة يوم الاحتفال الأول .

وأما يوم المغادرة فيجب أن يكون يوم صيام حقيقي ، يعتمد أساساً على السوائل ، ولا تأكل أي شيء قبل الساعة ١٢ ظهراً ، ودون كافئين باقي النهار . وحاول أن تنام في الطائرة بعد ركوبك مباشرة وانس السينما والطعام . ويمكنك تناول منوم قصير الأمد مثل Pro-Som 1mg ، وتناول فقط فواكه وسلطات ومعجنات .

ولا تنس الإكثار من السوائل الشاردية (مياه معدنية لأنّ التجفاف هو أكثر اختلاطات السفر المديد) . ومن المهم أن تدرك أهمية ما تتناوله عند الوصول :

فإذا وصلت صباحاً ، فتناول كميات كبيرة من البروتينات في الفطور ، فإذا كنت لا تزال في الطائرة على متن الخطوط الجوية فاطلب وجبة خضار ، وجبناً عالي الدسم .

وحاول أن تتناول الفطور في الساعة السابعة صباحاً ، ولا تنم بعدها ، بل اقرأ شيئاً ما وامش قليلاً . وإذا وصلت في وقت متأخر من ذلك الصباح إلى بلد المقصد ، فعليك بتناول الوجبة المقررة في اللوائح . ولا تغف بعدها لتمتكن من النوم باكراً في المساء .

الواقع أنّ قيمة هذه النصائح متفاوتة بين الناس ، ولكنها لا تخلو من الفائدة وليس فيها من ضرر .

